

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan penyuluhan menggunakan media kursi ergonomis, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari kategori cukup 53% menjadi kategori baik 93% pada *post-test*.
2. Terdapat pembentukan sikap positif secara menyeluruh setelah penyuluhan, di mana seluruh responden kelompok eksperimen (100%) menunjukkan sikap positif terhadap penerapan ergonomi berdasarkan hasil *post-test*.
3. Terdapat perubahan signifikan pada praktik kerja setelah penyuluhan. Seluruh responden dalam kelompok eksperimen menunjukkan praktik kerja yang baik (100%) setelah diperkenalkan dengan kursi ergonomis dan materi penyuluhan.
4. Penyuluhan dengan media kursi ergonomis terbukti efektif menurunkan risiko keluhan nyeri punggung pada pekerja batik, ditunjukkan oleh peningkatan kategori risiko rendah dari 20% menjadi 77% dan hasil uji statistik yang signifikan ($p = 0,000$).

5. Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang menerima penyuluhan menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan yang secara statistik lebih tinggi dibanding kelompok kontrol, sebagaimana dibuktikan melalui distribusi hasil post-test.
6. Terdapat perbedaan perubahan risiko keluhan nyeri punggung yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan risiko secara nyata, sementara kelompok kontrol menunjukkan distribusi risiko yang cenderung stagnan atau masih cukup tinggi. Hal ini memperkuat bukti bahwa penyuluhan berbasis media kursi ergonomis memberikan dampak nyata dalam pencegahan nyeri punggung pada pekerja batik.

B. Saran

Hasil penelitian ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengajukan beberapa saran, meliputi:

1. Bagi Pekerja: Disarankan agar pekerja secara konsisten menggunakan kursi ergonomis yang telah disediakan guna mengurangi keluhan yang dialami.
2. Bagi Pengelola Industri: Pengelola industri dianjurkan untuk menyediakan kursi ergonomis pada pekerja bagian mencanting dan memastikan penerapannya secara konsisten selama jam kerja.
3. Bagi Peneliti: Penelitian ini dapat memperkaya pengalaman peneliti untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif di masa depan.

4. Bagi Peneliti Lain: Disarankan untuk menyesuaikan tinggi dudukan, sandaran tangan, dan fitur kursi lainnya berdasarkan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing responden.